

い ない ない ない ばあ



新型コロナウイルス感染予防を徹底しながら、少しずつですがイベントを再開し、みなさまに楽しんでいただいています。厳しい残暑もすこしずつ和らぎ、ひんやりとした空気に秋の訪れを感じる季節になってきました。お子さんと一緒に楽しい秋を満喫したいですね。

須磨区地域子育て支援センター

パパっクラブ お母さんと遊ぶのも楽しいけど、お父さんと一緒だともっとダイナミックにあそべるよ♪ということコンセプトに行い、毎回いろんな遊びをパパと一緒に楽しんでいます。

6月はミニ運動会ごっこ 8月は泥プールを作り泥んこ遊びを楽しみました。

おうちでの遊びのヒントにもなると大好評です。

今後の予定 10月22日(土) 12月10日(土) 2月4日(土)

※予約制となります。詳しくはHPまたは「のんの」をご覧ください。



ピピッと
チェック。



須磨区地域子育て支援センター：北須磨保育センター2階 ☎078-792-7879
支援センターにお越しの際は。。市営地下鉄「名谷」駅より市バス73・74系統10分
市営地下鉄「妙法寺」駅より市バス73系統10分

おやこふらっとひろば須磨

子育て中の親子が気軽にふらっと立ち寄り、ゆっくりくつろげる広場です。大型遊具や年齢に応じたおもちゃや絵本などが充実しています。ゆったりとした空間で、親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。育児相談もお気軽にお声掛けください。

【利用時間】 平日 9:00~17:00
土曜日/第3日曜日 9:00~16:00

★受付は閉所30分前まで

【利用対象者】 0歳~未就学児とその保護者(4歳~未就学児とその保護者は定員5名まで)

【秋のイベント】 10月：ハロウィンパーティー ・ ベビーマッサージ
11月：楽器であそぼう ・ 食育講座
12月：クリスマス会 ・ 0才からのリトミック

※詳しくはHPやおたよりをご覧ください。

おやこふらっとひろば須磨：須磨区役所2階 ☎078-735-0202
アクセス：市営地下鉄・山陽電鉄「板宿」駅より徒歩5分



チェック
してね。

須磨区の子育て情報

須磨区の子育てイベント

子育てサークル、児童館などで行われるイベントがひと目でわかるサイトです。地域や施設、対象の絞り込みによって、行きたいイベントを簡単に調べることができます。



ここからアクセス

すますく ~須磨区の子育て応援サイト~

妊娠中の方から子育て中の方まで役立つ健診に関するご案内や支援サービスなどの各種情報が掲載されています。年齢別に分かれていて、見つけたい情報を簡単に探すことができます。



ここからアクセス



読書の秋

神戸市立須磨図書館から、
この秋おすすめの絵本を
ご紹介します！



『おもわずおもわず』

えがしらみちこ作
あかね書房



子どものあふれ出す楽しい気持ちがたくさん詰まった本です。危ない場所もあるので、周りをよく見てほしいものの…大人になって忘れてしまっていた日常のわくわくを、お子さんと一緒に再発見してみませんか。

『たいそうするよー1, 2, 3, はい!ー』

高島純作
光村教育図書

どうぶつたちといっしょに、「1, 2, 3, はい!」の掛け声で体操をしましょう。どうぶつたちが着ている、色とりどりのスポーツウェアもとってもおしゃれ。小さいどうぶつも、大きいどうぶつも、みんな上手に体操しています。



『みたらみられた』

たけがみたえ作
アリス館



屋根の上にいるねこ、草むらにいるかまきり、牧場にいる牛。ページをめくるごとに、いろんな生き物と目が合います。著者が長野で牛にかこまれた時の衝撃から描かれた迫力のある絵本です。



『のりものクッキー』

彦坂有紀 もりといずみ作
講談社

みんな大好きなのりものたちのクッキーが焼きあがりました。ププー、プシュー、ピーポーピーポー…さて、どんなのりものがでてくるでしょうか？おいしそうな木版画絵本、『どうぶつクッキー』の姉妹編です。



『エマおばあちゃん』

ウェンディ・ケッセルマン文
バーバラ・クーニー絵
もきかずこ訳
徳間書店



72才のエマおばあちゃんは、たいていひとりぼっちでさみしいと思うこともありましたが。誕生日のお祝いにももらった絵がきっかけで、ふるさとの村の絵を描き始めたおばあちゃんは…。芸術の秋に読みたい1冊です。



乳児の間食について～赤ちゃんのおやつ～

赤ちゃんに与えるおやつについて、量は？内容は？そもそも必要？など悩まれるママやパパがいらっしゃると思います。今日はその悩みを解決していきましょう！

《基本的な考え》

離乳完了（モグモグ期）までは離乳食とおっぱい、またはミルクですべての栄養をとる為、栄養的にはおやつは必要ないと考えられています。ただし、食事が朝昼晩ときちんととれるようになるカミカミ期半ば頃からは、お楽しみ程度の軽いおやつなら良いという考えもあります。



《栄養のお話》

離乳が完了した1歳過ぎの赤ちゃんが体重1kgあたりに必要なエネルギーやタンパク質量は大人の2倍以上。3回の食事だけでは補えきれない栄養素を補給するためにおやつは重要な役割を果たします。



《どんなおやつをどれくらい？》



離乳食期のおやつはあくまでもお楽しみ・・・ということをおまえ、市販のおやつは、カロリーや脂質、塩分、添加物が心配ですよね。赤ちゃんの未熟な内蔵機能に負担をかけないためにも市販品なら2歳頃まではベビーフードや幼児用おやつの利用をおすすめします。鉄分やカルシウム強化のもの、野菜や海藻など不足しがちな素材をプラスしたものなど、付加価値があるものも多くあります。おせんべい、クッキー、ビスケット、蒸しパンなどバリエーションも豊富です。量の目安として果汁などの飲み物プラス赤ちゃんせんべい2枚程度が好ましいとされています。



手作りおやつ・フルーツでの目安

1・2才児で1回約140kcalのおやつを目安に用意しましょう。

お子さんに合わせて
参考にしてみてくださいね！



きなこスノーボール
+
お茶
約140kcal



ゆでたさつまいも 40g



牛乳 150cc

+

=

約140kcal

バナナ60g

+

牛乳150cc

約140kcal



子どもの五感を刺激する「センサーバック」を作ろう！

センサーバックとは赤ちゃんの触覚や視覚、聴覚を刺激する知育おもちゃです。センサーバックにジェル（今回は洗濯のり）とお好みの材料を入れて簡単に出来上がり！夢中になって遊んでいる間に脳の発達を促してくれるのも魅力的ですね。大人も触って楽しいセンサーバック！早速作っていきましょう♪

【材料】

- 洗濯のり 250ml **A**
- または保冷剤小 4～5パック **B**
- ジップロック Sサイズ 1枚
- スパンコール ボタン デコレーションボール等 **C**
- 布ガムテープ **D**



【作り方】

- ①ジップロックに洗濯のりを250ml 又は保冷剤を入れて、スパンコールなどお好みの材料を入れる
- ②ジップロックに空気が入らないように閉める。
漏れ防止にもう1枚二重に重ねても良い。
- ③布ガムテープで4辺を補強して完成！



【遊び方とアレンジ】

ムニムニもんでみたり、押したり、つまんだりと赤ちゃんと一緒に感触を楽しみましょう♪

もちろん1・2才児のお子様も興味をもって遊ぶこともできます。中に入れる材料も小さなフィギアやジェルボールなどを入れても楽しめます。

ちょこっとアレンジを加え袋に絵を描いてあげると、パズルや絵合わせゲームのようにして遊ぶこともできます。 ※写真参照

世界に一つのMYセンサーバックで親子で楽しんでみてはいかがでしょうか？

【ちょこっとアレンジ♪】

ビニールテープで枠を作り

テープと同じ色のおはじきを入れます。

指で上からおはじきを動かし同じ色の枠にあつまられるかな??



「須磨区子育て情報紙『いないいないばぁ』」は、須磨区役所・北須磨支所・須磨区地域子育て支援センター・幼稚園・保育所(園)・認定こども園・児童館・サークルなどに置いています。

編集・発行 須磨区地域子育て支援センター ☎078-792-7879
須磨区保健福祉課 ☎078-731-4341(代表)
北須磨支所保健福祉課 ☎078-793-1313(代表)

須磨区マスコットキャラクター
すまぼう

